

献 立 表

令和4年10月

宮前おおぞら保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g)
01 土	昼食	① ごはん ② 厚揚げとわかめのすまし汁 ③ 鶏肉ともやしのカレー醤油炒め ④ さつまいものレモン煮	米 油、三温糖 さつまいも、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 鶏もも肉	玉ねぎ もやし、人参、さやいんげん レモン果汁	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、カレー粉	537 23.4 12.9	475 21.1 13.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩		
03 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ 柿	米、押麦 マーマレード 白ごま、三温糖	鶏もも肉	大根、しめじ、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、ほうれん草、人参 柿	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	512 23.9 14.4	459 21.9 14.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズ入りお好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 豚ひき肉、ピザ用チーズ、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー		
04 火	昼食	① さつまいものカレー(非常食使用) ② しらすとわかめのサラダ ③ 棒チーズ ④ りんご	アルファ化米、さつまいも、押麦、油 油、ごま油、三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 キャベツ、人参 りんご	カレールウ 酢、醤油、塩	585 21.2 19.1	515 19.8 18.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	無添加食パン(パン)、三温糖、バター	牛乳 きな粉				
05 水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ オレンジ	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	長ねぎ、切干大根 にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、削り節(だし用)	526 24.6 15.9	469 22.2 15.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうれん草とチーズのスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、ピザ用チーズ	ほうれん草	ベーキングパウダー、塩		
06 木	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ	もち米、米、里芋、三温糖 ドライパン粉、白ごま、三温糖	油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	しめじ、人参 キャベツ、えのき茸 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 バナナ	醤油、昆布(だし用)、塩 削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油	541 19.5 14.3	473 17.9 13.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレークボール	さつまいも、コーンフレーク、三温糖	牛乳 生クリーム、牛乳				
07 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ 梨	米、押麦 ドライパン粉、揚げ油、小麦粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ キャベツ、人参 梨	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	587 24.3 18.8	520 22.1 18.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油	牛乳 豚もも肉、カットわかめ	チンゲン菜、人参、生椎茸	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩		
08 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用) 酢、醤油	510 21.8 15.9	455 20.2 15.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 牛乳		ココア(ピュアココア)		
11 火	昼食	① スパゲティーミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ	スパゲティー、油、米粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉 ウインナー(乳卵なし)	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、小松菜 かぼちゃ、きゅうり、レーズン グレープフルーツ	ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩	569 21.4 19.2	505 19.8 18.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきごはん	米、油	牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	醤油、酒、削り節(だし用)、塩		
12 水	昼食	① 親子丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ りんご	米、押麦、三温糖 里芋	卵、鶏もも肉	玉ねぎ、人参 舞茸、万能ねぎ 白菜、小松菜、人参 りんご	醤油、みりん風、削り節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、削り節(だし用)	578 24.2 17.7	512 22.1 17.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ	小麦粉、三温糖、揚げ油、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー		
13 木	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ オレンジ	米、黒ごま 白滝、三温糖、油	木綿豆腐、豚もも肉	白菜、万能ねぎ 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり オレンジ	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、削り節(だし用) 塩	531 23.1 15.6	459 20.7 15.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	デュラムファイン(パン)、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ、レーズン			
14 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつまいもの甘煮 ⑤ 梨	米、押麦 油、揚げ油、小麦粉、三温糖 さつまいも、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 生鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参 梨	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酢、塩 醤油	560 24.4 15.3	495 22.2 15.3
	午後おやつ	① 麦茶 ② ほうとう風うどん(非常食使用)	干しうどん、里芋、こんにゃく	豚肉、油揚げ	人参、ごぼう	米みそ、削り節(だし用)、昆布(だし用)		
15 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ツナとチンゲン菜の炒め物	米 ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう	503 21.3 17.0	446 19.8 15.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのマフィン	ミックス粉、油	牛乳 牛乳	いちごジャム			

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g)
17 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ 柿	米、押麦 マーマレード 白ごま、三温糖	鶏もも肉	大根、しめじ、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、ほうれん草、人参 柿	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	512 23.9 14.4	459 21.9 14.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズ入りお好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 豚ひき肉、ピザ用チーズ、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー		
18 火	昼食	① さつま芋のカレー ② しらすとわかめのサラダ ③ 棒チーズ ④ りんご	米、さつま芋、押麦、油 油、ごま油、三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 キャベツ、人参 りんご	カレールウ 酢、醤油、塩	593 21.6 19.1	522 20.1 18.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	無添加食パン(パン)、三温糖、バター	牛乳 きな粉				
19 水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ オレンジ	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	長ねぎ、切干大根 にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、削り節(だし用)	532 24.9 17.5	473 22.5 17.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② 人参ブリッツ	小麦粉、油	牛乳 粉チーズ	人参	塩		
20 木	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ	もち米、米、里芋、三温糖 ドライパン粉、白ごま、三温糖	油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	しめじ、人参 キャベツ、えのき茸 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 バナナ	醤油、昆布(だし用)、塩 削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油	541 19.5 14.3	473 17.9 13.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレークボール	さつま芋、コーンフレーク、三温糖	牛乳 生クリーム、牛乳				
21 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ 梨	米、押麦 ドライパン粉、揚げ油、小麦粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ キャベツ、人参 梨	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	587 24.3 18.8	520 22.1 18.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油	牛乳 豚もも肉、カットわかめ	チンゲン菜、人参、生椎茸	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩		
22 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用) 酢、醤油	510 21.8 15.9	455 20.2 15.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 牛乳		ココア(ピュアココア)		
24 月	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の中華スープ ③ 酢鶏 ④ ブロッコリーのナムル ⑤ 柿	米、押麦 油、三温糖、片栗粉、ごま油 白ごま、ごま油、三温糖	鶏もも肉	チンゲン菜、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、ピーマン ブロッコリー、しめじ 柿	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、ケチャップ、酢 醤油	552 23.1 14.3	491 21.2 14.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつま芋とりんごの蒸しパン	小麦粉、さつま芋、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー		
25 火	昼食	① 親子丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ りんご	米、押麦、三温糖 里芋	卵、鶏もも肉	玉ねぎ、人参 舞茸、万能ねぎ 白菜、小松菜、人参 りんご	醤油、みりん風、削り節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、削り節(だし用)	578 24.2 17.7	512 22.1 17.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ	小麦粉、三温糖、揚げ油、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー		
26 水	昼食	① ごはん ② じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ バナナ	米 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ さば	ほうれん草 生姜 もやし、人参、ピーマン バナナ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風	511 20.0 17.4	448 18.5 16.8
	午後おやつ	① 麦茶 ② オレンジムース ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ゼラチン	オレンジ天然果汁、みかん缶			
27 木	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ オレンジ	米、黒ごま 白滝、三温糖、油	木綿豆腐、豚もも肉	白菜、万能ねぎ 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり オレンジ	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、削り節(だし用) 塩	531 23.1 15.6	459 20.7 15.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	デュラムファイン(パン)、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ、レーズン			
28 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ 梨	米、押麦 油、揚げ油、小麦粉、三温糖 さつま芋、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 生鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参 梨	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酢、塩 醤油	552 23.8 14.3	489 21.7 14.5
	午後おやつ	① 麦茶 ② ほうとう風うどん	干しうどん、油	豚もも肉	かぼちゃ、人参	米みそ、削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、みりん風		
29 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ツナとチンゲン菜の炒め物	米 ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう	503 21.3 17.0	446 19.8 15.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのマフィン	ミックス粉、油	牛乳 牛乳	いちごジャム			
31 月	昼食	① ハロウィンズバゲティー ② 小松菜スープ ③ ひじきサラダ ④ グレープフルーツ	スバゲティー、油、米粉、三温糖、じゃが芋 コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉、焼きのり ウインナー(乳卵なし) 乾燥ひじき	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、小松菜 きゅうり、人参 グレープフルーツ	ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩	551 21.1 21.2	490 19.6 20.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミイラ風ケーキ	小麦粉、三温糖、バター、粉糖	牛乳 牛乳、スキムミルク	かぼちゃ	ベーキングパウダー、ココア(ピュアココア)		

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。
 ※園の行事、その他の都合で、献立が変更する場合があります。
 ☆19日はお誕生会おやつです。
 ☆21日は運動会メニューです。
 ☆31日はハロウィンメニューです。
 ※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.0g	14.7g	565kcal	21.5g	16.5g
今月の平均値	481kcal	20.7g	16.2g	544kcal	22.6g	16.5g